



MON PETIT CARNET

VIVEZ BOUGEZ

GRAND DÉFI VIVEZ BOUGEZ 2017

Grand Défi



Vivez Bougez

Nom

Prénom

École

Ville

Classe

Parents, enseignants, animateurs et autres éducateurs

Les enfants de l'école vont participer au Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) qui aura lieu du lundi 06 mars au dimanche 2 avril 2017, comme plus de 12 000 élèves de l'Aude, du Gard, de l'Hérault et de la Lozère. Pendant un mois, l'objectif du GDVB est de promouvoir l'activité physique, si importante pour la santé des enfants et de leur famille. Ce programme, inspiré d'une initiative québécoise, est parrainé par Romain Barras (champion d'Europe de décathlon en 2010) et Anaël Lardy (joueuse professionnelle de basket-ball). Vous, parents, enseignants, animateurs,... jouez un rôle essentiel dans l'éducation de l'enfant et par conséquent dans l'adoption de comportements bénéfiques à sa santé comme la pratique d'une activité physique régulière.

**Bienvenue dans la communauté internationale
du Grand Défi Vivez Bougez !**

Le Grand Défi Vivez Bougez est né au Québec !

Il s'appelle là-bas le Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL). L'an dernier 400 000 enfants ont cumulé plus de 104 millions de cubes énergie... Waouh !
Le site du Grand Défi Pierre Lavoie www.legdpl.com

Vous avez donc un rôle majeur dans le Grand Défi Vivez Bougez en l'aidant à cumuler des cubes énergie, à remplir son *Petit carnet Vivez Bougez* et en pratiquant régulièrement avec lui des activités physiques de loisir (se promener...), de la vie quotidienne (aller à pied à l'école, jardiner...) ou sportives.

L'ambition du GDVB est d'associer la plus large communauté éducative possible autour de ce projet commun. Nous vous encourageons donc à la rejoindre pour faire de ce GDVB une réussite pour les enfants.

**Alors n'hésitez pas, chaussez
vos baskets avec les enfants
et participez, vous aussi,
au Grand Défi Vivez Bougez**





*Ce Petit carnet
Vivez Bougez
t'appartient.
On compte sur toi
pour en prendre
soin!*

Bienvenue dans l'aventure du Grand Défi Vivez Bougez

- **Je m'entraîne pour le Grand Défi.**
Je me prépare pendant deux semaines pour que mon Grand Défi soit **Waouh!**
- **Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est parti!**
Pendant un mois, j'enregistre dans ce petit carnet tous les cubes énergie que j'aurai cumulés... **Waouh!**
- **La journée Grand Défi de mon école.**
Une fête **Waouh!** qui viendra peut-être clôturer ton Grand Défi Vivez Bougez.

Romain Barras Parrain du Grand Défi Vivez Bougez

« Lorsqu'on m'a proposé de parrainer le projet du Grand Défi Vivez Bougez je n'ai pas hésité longtemps ! En effet, je suis professeur d'éducation physique et sportive (EPS) de formation et j'ai toujours été sensibilisé, par mon éducation, aux bienfaits du sport : *Anima sana in corpore sano* (« un esprit sain dans un corps sain ») aurait pu être la devise de mon papa ! Une initiative visant à faire découvrir aux enfants tout l'apport que peut avoir une activité physique régulière ne pouvait qu'emporter mon soutien et c'est avec plaisir que je me lance dans cette aventure avec vous ! A bientôt pour une petite séance de sport... »

Romain Barras, champion d'Europe de décathlon en 2010.





Anaël Lardy Marraine du Grand Défi Vivez Bougez

*« Je peux accepter l'échec,
tout le monde peut échouer
mais je n'accepterai jamais
de ne pas avoir essayé. »*

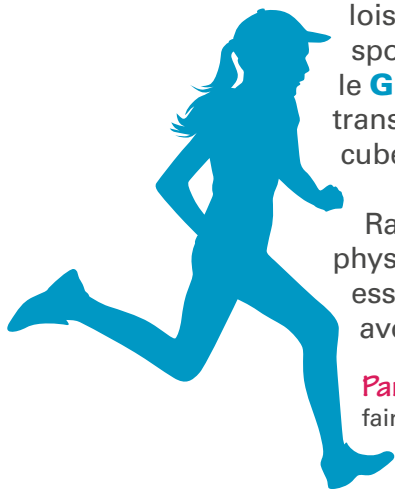
Michael Jordan.

« J'aime cette citation, c'est une ligne de conduite pour moi qui s'adapte aussi bien aux personnes sportives mais également non sportives. Quand on m'a présenté le Grand Défi Vivez Bougez, j'ai de suite été séduite. J'aime le partage, encore plus à travers ma passion du sport. Le sport possède cette magie, à travers la réussite et aussi l'échec, on ressort grandi. L'essentiel est d'essayer et de tout faire pour y arriver, c'est le seul chemin pour arriver à nos rêves de toujours.

Partager et apprendre ces valeurs, les émotions que le sport procure, un mode de vie que j'ai toujours adopté et qui est réalisable par tous. »

**Anaël Lardy, joueuse professionnelle
de basket-ball.**

Le Grand Défi Vivez Bougez, comment ça marche ?



Chaque jour, tu pratiques de l'activité physique à l'école, au centre de loisirs, ou dans d'autres lieux (clubs sportifs, dans le jardin, etc.). Durant le **Grand Défi Vivez Bougez**, tu vas transformer cette activité physique en cubes énergie.

Rappelle-toi que faire une activité physique c'est bouger son corps, être essoufflé, avoir chaud, transpirer ou avoir le cœur qui bat vite.

Par exemple : marcher, courir, faire du sport en club, monter les escaliers, sauter, faire du vélo, du foot avec tes copains ou de la corde à sauter.



Règle 1

1 cube énergie
= 15 minutes
d'activité physique
sans s'arrêter



Attention : si tu bouges 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, tu ne peux pas additionner les périodes et t'attribuer un cube énergie, puisque les 15 minutes d'activité physique n'ont pas été pratiquées en continu.



Règle 2

Pour gagner plus
de cubes énergie,
fais participer ta famille !



Chaque personne de ta famille qui fera de l'activité physique avec toi (parents, beaux-parents, grands-parents, frères, sœurs, demi-frères et demi-sœurs) te permettra d'ajouter encore plus de cubes énergie (1 cube énergie pour 15 minutes d'activité par personne de ta famille qui t'accompagnera).

Je m'entraîne pour le Grand Défi

A toi de jouer !

Exercice 1

Calcule le nombre de cubes énergie cumulés.

a. Tu fais 45 minutes de sport à la récréation : cubes

b. Tu vas te promener pendant 60 minutes au parc avec ta mère et ta sœur : cubes

c. Tu fais du vélo pendant 45 minutes avec les parents de ton meilleur copain : cubes

Exercice 2

Ecris dans le tableau les cubes énergie cumulés par Rose.

Lundi 10 avril, Rose a fait 45 minutes de corde à sauter dans la cour de récréation.

Mercredi 12 avril, Rose a joué au handball une heure avec sa copine Marion au centre de loisirs.

Dimanche 16 avril, Rose a fait une balade de 1 heure 30 minutes avec son père et son frère Clément.

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 10			
Mardi 11			
Mercredi 12			
Jeudi 13			
Vendredi 14			
Samedi 15			
Dimanche 16			
Total			

Exercice 3

Entraîne-toi à utiliser le tableau en représentant ton activité physique. Fais-toi aider par ton enseignant ou par tes parents le samedi et le dimanche.

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine





**GRAND
DÉFI
VIVEZ
BOUGEZ**

**C'est
parti!**

Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est parti !

Je prépare ma semaine du 6 au 10 mars

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 6		
Mardi 7		
Mercredi 8		
Jeudi 9		
Vendredi 10		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 6 au 12 mars

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 6			
Mardi 7			
Mercredi 8			
Jeudi 9			
Vendredi 10			
Samedi 11			
Dimanche 12			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

Le Grand Défi Vivez Bougez, ça continue...

Je prépare ma semaine du 13 au 17 mars

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 13		
Mardi 14		
Mercredi 15		
Jeudi 16		
Vendredi 17		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 13 au 19 mars

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 13			
Mardi 14			
Mercredi 15			
Jeudi 16			
Vendredi 17			
Samedi 18			
Dimanche 19			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

Le Grand Défi Vivez Bougez, encore un effort !

Je prépare ma semaine du 20 au 24 mars

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 20		
Mardi 21		
Mercredi 22		
Jeudi 23		
Vendredi 24		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 20 au 26 mars

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 20			
Mardi 21			
Mercredi 22			
Jeudi 23			
Vendredi 24			
Samedi 25			
Dimanche 26			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

Le Grand Défi Vivez Bougez, dernière ligne droite !

Je prépare ma semaine du 27 au 31 mars

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 27		
Mardi 28		
Mercredi 29		
Jeudi 30		
Vendredi 31		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 27 mars au 2 avril

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 27			
Mardi 28			
Mercredi 29			
Jeudi 30			
Vendredi 31			
Samedi 1 ^{er}			
Dimanche 2			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

RACONTE TON GRAND DÉFI

Fais des calculs de cubes énergie,
colle, dessine, cette page est pour toi!

LE GRAND DÉFI DE TA CLASSE ET DE TON ÉCOLE

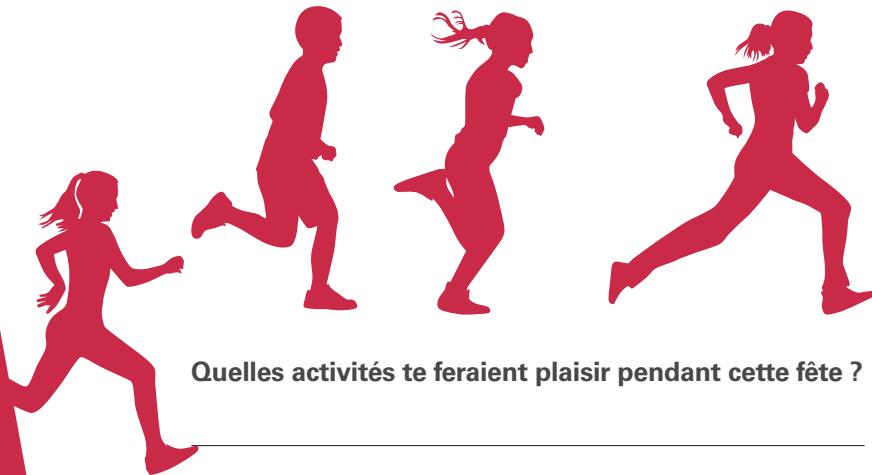
Note les cubes énergie cumulés
par ta classe et ton école pendant
le Grand Défi Vivez Bougez 2017.

	classe	école
Semaine 1		
Semaine 2		
Semaine 3		
Semaine 4		
TOTAL		

La journée Grand Défi de mon école... c'est la fête !

Imagine que ton école organise
une fête pour toutes les personnes
qui ont participé au GDVB.
Cet événement doit être l'occasion
de tous vous féliciter mais également
de prendre conscience de tous les
cubes énergie que vous avez cumulés !

waouh!
waouh!



Quelles activités te feraient plaisir pendant cette fête ?

Quelles personnes y participeraient ?

Regroupe-toi avec des camarades de l'école. Comparez vos propositions, choisissez trois activités à proposer à vos enseignants et indiquez le matériel nécessaire.

Activité 1

Activité 2

Activité 3

Tu as cumulé cubes énergie

PENDANT
LE GRAND DÉFI
VIVEZ BOUGEZ !

Bravo pour ta participation !
À bientôt ! www.gdvb.fr



En France, le projet associe Epidaure, département prévention de l'Institut du cancer de Montpellier (ICM), l'académie de Montpellier, la Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Occitanie (DRJSCS Occitanie), l'Agence régionale de santé Occitanie (ARS Occitanie) et le Grand Défi Pierre Lavoie.

RESEAU CANOPE.FR
CANOPÉ
LE RÉSEAU DE CRÉATION
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES